



# SPEZIALITÄTEN AUS ESTLAND

*Estnische Kost*

Eine Visitenkarte

[www.eestitoit.ee](http://www.eestitoit.ee)



*Estnische Symbole:* Rauchschwalbe, Kornblume, Flagge



### *Ministerin Frau Ester Tuiksoo*

#### Grußwort der Ministerin

Die Welt wird immer kleiner, von Europa ganz zu schweigen. Die Welt wird immer multikultureller, Waren jeder Art aus fernen Ländern werden über das Internet nach Hause bestellt und geliefert. Aber jeder Winkel der Welt besitzt seine spezielle Eigenart, die unter anderem in der Küche, am Esstisch und im Lebensmittelladen deutlich wird. Auch die estnischen Gerichte haben ihre spezielle Eigenart, obwohl man sagt, sie seien eine Mischung von Speisen der Nachbarländer. Aufgrund der Geschichte hat die deutsche oder russische Küche sicherlich ihre Einwirkung gehabt, und wenn das auch ein Gemisch ist, so ist das ein ganz besonderes Gemisch. Es lohnt sich zu probieren.

*Guten Appetit!*

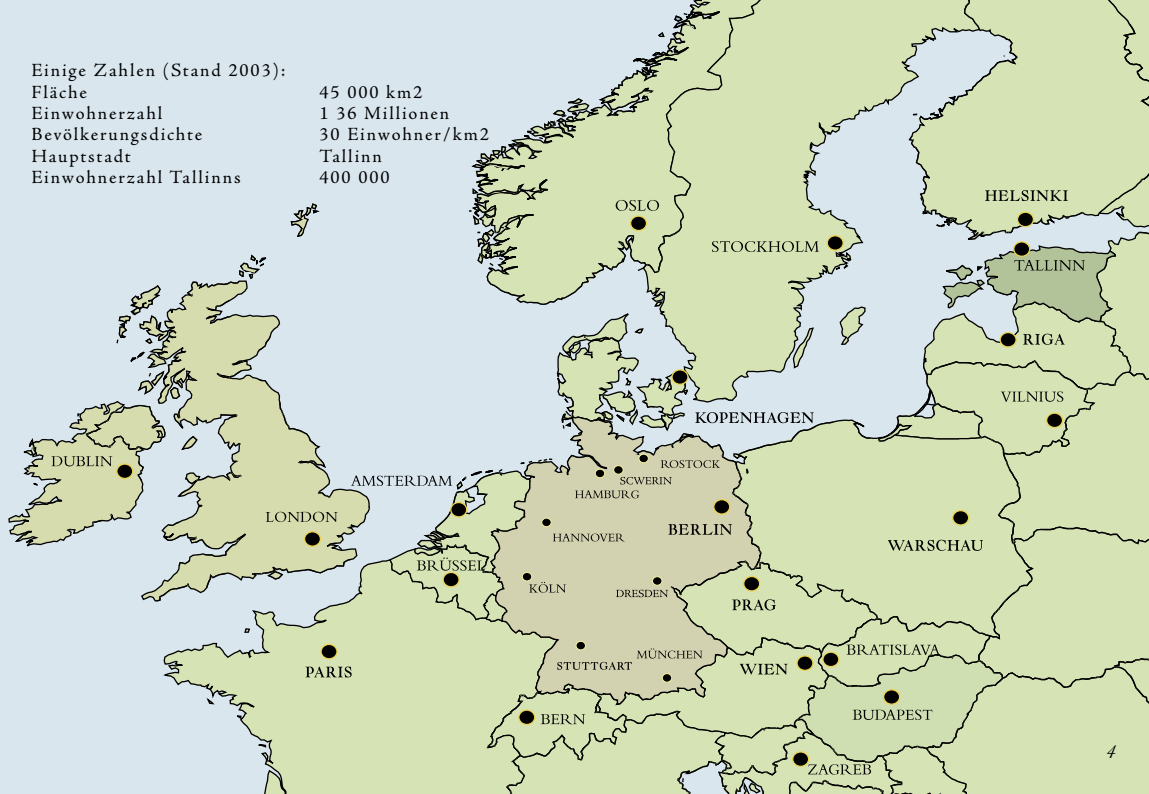
*Head isu!*

## Estland auf der Europakarte

Die Republik Estland liegt im Osten Europas. Eine Festlandgrenze gibt es nur zu der Russischen Föderation und zu Lettland.

Einige Zahlen (Stand 2003):

Fläche	45 000 km <sup>2</sup>
Einwohnerzahl	1 36 Millionen
Bevölkerungsdichte	30 Einwohner/km <sup>2</sup>
Hauptstadt	Tallinn
Einwohnerzahl Tallinns	400 000





## *Allgemeines über Estland*


Estland ist ein Ostseestaat, dessen Städte zum Hansebund der nordeuropäischen Handelsstädte gehörten. Die Hauptstadt Tallinn liegt am Finnischen Meerbusen, was günstige Voraussetzungen für Seetourismus und Warenaustausch schafft. In Estland gibt es über tausend Seen und Meeresinseln. Die Hälfte des Territoriums ist von Wäldern bedeckt, außerdem ist Estland reich an Binnengewässern. Estland gehört zu den wenigen europäischen Staaten, wo in den Wäldern noch Wildschweine, Braunbären und Wölfe leben. „Er hat Hunger wie ein Wolf,“ sagt man von jemandem, der großen Appetit hat und viel isst.

Die estnische Kost ist einfach und bodenständig. Der Este schätzt Biokost, sei es vom Land oder aus dem Meer.



Tageslicht und Temperatur bestimmen die Essgewohnheiten der Esten. Dunkelheit und Frost bringen Sauerkraut und Ofenbraten, Sülze und Blutwurst, Eintöpfe und Schmorbraten auf den Tisch. Im Sommer wird der Este lediglich von Sonne und Wärme satt, darüber hinaus füllen frisches Gartengemüse, Kartoffeln und alles andere, was leicht und gut bekömmlich ist, den Magen.






Immer hat der Este das für heiliggehaltene Roggenbrot auf dem Tisch. Das Sprichwort bestätigt das: „Ehre das Brot, es ist älter als wir.“ Für ihr „Erbeigentum“ halten die Esten auch die aus Schweine- oder Kalbfleisch und Eisbein gekochte, mit verschiedenen Gewürzen gewürzte Sülze. Ein Phänomen für sich allein sind auch die berühmten, mit zwölf unterschiedlichen Würzen gewürzten kleinen baltischen Strömlinge, „Tallinna kilud“, die heute in kleinen Blechdosen zu haben sind, in den früheren Zeiten aber in kleinen Zweiliter-Blecheimern. Die früher sehr verbreiteten Salzströmlinge haben in der Stadt an Bedeutung verloren, stattdessen isst man

gebratene Strömlinge; diese werden zuerst heiß gebraten, dann kalt gegessen, und das, was dann noch übrig bleibt, wird mariniert.

Von verschiedenen Fleischsorten hat der Este schon immer Schweinefleisch mit Kartoffeln und gedämpftem Sauerkraut bevorzugt. An heißen Sommertagen isst man gerne Kamamehl mit Sauermilch, eine echt estnische Speise. Kamamehl besteht aus verschiedenen Getreidesorten: Gerste, Roggen, Hafer, Erbsen, schwarze Bohnen. Es lohnt sich auf jeden Fall, das auszuprobieren – es ist gesund und lecker! Mit der Zeit ändern sich auch die Essgewohnheiten; zu

traditionellen Erzeugnissen sind neue getreten wie z.B. Kama-Kugeln (mit Kokosflocken ausgestreute Kugeln aus Kamamehl, Butter und Saft) und Quarkröllchen. Die estnische Küche ist von Natur aus ein Gemisch aus deutschen, russischen und nur für Estland typischen Speisen. Eine solche gemischte Nationalküche könnte für den Gast eine wahre Entdeckungsreise sein!



# Inhalt

Getränke aus Sauermilch 11



Käse 12

Quark und Frischkäse 13



Schinken und  
andere geräucherte  
Fleischprodukte 15



Getreideprodukte 17



Back- und Konditorwaren 19



# Inhalt

Alkohohaltige Getränke

Alkohohaltige Getränke 25

Nahrungsmittel aus dem Garten 21



Alkoholfreie Getränke 23



Räucherfisch, Trockenfisch  
und luftgetrockneter Fisch 27



Naturhonig 31



Fischkonserven 29



### *Getränke aus Sauermilch*

Man sagt, Milch sei Estlands weißes Gold. In der Wärme wird sie sauer, aber dafür kann man die Milch als Sauermilch länger aufbewahren.

Sauermilch kann man einfach so trinken, man kann aus ihr aber auch ein salziges oder süßes Getränk mischen. Zum Beispiel bekommt man ein salziges Getränk, wenn man Sauermilch und Kamamehl mischt, ein süßes Getränk, wenn man Marmelade in die Sauermilch einrührt.





Sauermilch

Joghurt mit  
Roggenbrot

Joghurt mit  
Waldbeeren

Joghurt mit  
ofengebackenen  
Apfelstückchen

## *Quark und Frischkäse*

Die Milch, das weiße Gold, kann man nicht aufbewahren wie Getreide. Um Frische und Qualität zu bewahren, begann man aus Milch Frischkäse und Quark herzustellen. Zu Frischkäse können sowohl salzige als süße Zutaten gehören. Frischkäse mit Fischeiweiß, Schinken oder Knoblauch gehören zu den beliebtesten salzigen Sorten. Süßem Quark mischt man Rosinen, verschiedene Marmeladen oder Schokolade bei. Besonders beliebt ist aber sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern „kohuke“ (Quarkröllchen mit Schokoladenglasur).

In der Käseproduktion haben wir zur modernen Technologie Ländlichkeit etwas Tradition beibehalten, wie zum Beispiel den Wachholderrauch an einigen Sorten oder den Biokäse, der so toll unter den Zähnen knirscht.

Die Estnischen Käsesorten sind eher weich, aber haben einen lockend neutralen Vor- und Nachgeschmack.



Frischkäse mit Zutaten

Frischkäse

Quarkröllchen

Quarkcremes



## *Schinken und andere geräucherte Fleischprodukte*

Wegen des feuchten Klimas kennt man hierzulande keine Lufttrocknung von Fleisch. Stattdessen werden Schinken und Würste geräuchert. Es gibt sehr viele Sorten von Wurst; sie werden aus unterschiedlichem Fleisch hergestellt, manchmal fügt man auch Käse hinzu. Als kleine Gerichte passen Würste gut zu Bier. Und ob man lange und dünne oder kurze und dicke bevorzugt, das ist wirklich Geschmacksache.





Räucherschinken

Geräucherte Wachtel

Bierwurst

Geräucherte Wurst  
aus Wild

## *Getreideerzeugnisse*

Die wichtigsten Getreidesorten in Estland sind Roggen, Gerste und Hafer. Aus Roggen bäckt man Brot, den Bannerträger der estnischen Nahrungsmittel. Gerade nach dem Schwarzbrot sehnt sich der Este am meisten, wenn er in der Fremde ist. Aus Gerstenmehl wird Gerstenbrot gebacken, das einst viel gebacken wurde und jetzt allmählich wieder entdeckt wird. Sehr beliebt sind die Haferkekse. Wenn man verschiedene feingemahlene Getreidesorten mischt, bekommt man Kamamehl als Ergebnis. Wenn man Kamamehl und Sauermilch mischt, bekommt man ein salziges oder süßes Sommergetränk.





Schwarzbrot

Kamamehl mit  
Sauermilch

Gerstenbrot

Haferkekse

Kamaröllchen

## *Back- und Konditorwaren*

Auf dem Gebiet der Herstellung von Back- und Konditorwaren hat Estland eine schon fast zweihundertjährige Erfahrung. Rezepte aus der Mitte des 19. Jh. werden in Konditoreiunternehmen auch noch heute verwendet. In der Regel nimmt der Este als Mitbringsel eine Schachtel Pralinen ins Ausland mit. Populär sind handgemachte und schön geformte Pralinen aus dunkler Schokolade. Als Füllung dient oft ein anderer bekannter Leckerbissen, das Marzipan. Marzipan gibt es aber auch in Form unterschiedlicher, handbemalter Figuren.



Handgemachte Schokolade

Geleescheiben

Handgemachte Marzipan



## *Gemüse und Obsterzeugnisse*

Gartenbau und Eingemachtes haben im Leben eines Esten schon immer eine wichtige Rolle gespielt. Echte, essigfreie Sauergurken passen als Beilage sowohl zu Schweinefleisch und Räucherwurst als auch zum Schnaps. Obst und Beeren werden für die Zubereitung verschiedener Marmeladen verwendet, eingeweckt oder eingefroren. Zum traditionellen Festessen – zu Sülze und Schweinebraten – passen gut Sauerkraut, Meerrettich in Essig und Senf. Der estnische Senf ist zwar, wie ein Senf immer so ist, scharf, nur treten einem beim Essen die Tränen in die Augen, so scharf ist er.





Marmeladen

Eingemachtes

Salzgurke

Meerrettich

Senf

Kürbis in  
Marinade

Eingemachtes

## *Alkoholfreie Getränke*

In Estland gibt es hervorragendes Grundwasser, das für die Zubereitung verschiedener Getränke, darunter auch zum Bierbrauen, verwendet wird, das aber auch pur getrunken wird. Natursäfte bereitet man aus unseren Beeren und Obst zu, etwas Besonderes sind aber säuerlich schmeckende Getränke aus Moosbeeren und Preiselbeeren. Als Rohstoff für Spirituosen verwendet man den einheimischen Apfel-, Stachelbeer- und Johannisbeersaft sowie Saft aus schwarzen Vogelbeeren. In der letzten Zeit achten die Esten immer mehr auf ihre Gesundheit, und einheimische Produkte stehen hoch im Kurs.





Moosbeerensaft

Waldbeerensaft

Dünnbier

Tafelwasser

## *Alkoholische Getränke*

In Estland wurde schon im ersten Jahrtausend Bier gebraut. Estland ist auch in großen internationalen Bierfachbüchern vertreten und hat auf internationalen Wettbewerben Preise gewonnen. Das Angebot ist breit gefächert; es gibt sowohl starkes als auch leichtes, helles und dunkles Bier. Zu einer traditionellen Festtafel gehört aber kalter, reiner und starker Kornbranntwein. Das Kornbrennen begann in Estland schon im 15. Jh. Unter den lieblichen alkoholischen Getränken sind spezielle, aus estnischen Wald- und Moorbeeren hergestellte Weine sowie stärkere, aus denselben Beeren und verschiedenen Kräutern hergestellte Liköre vertreten.





Vana Tallinn Likör

Beeren- und Obstweine

Naturbelassener Beerenlikör

Wodka

Bier

## *Räucherfisch, Trockenfisch und luftgetrockneter Fisch*

Estland liegt am Meer, deshalb spielt Fisch auf unserem Speiseplan eine sehr wichtige Rolle. Die verbreitetsten Fischarten sind der kleinere Strömling (kilu), Strömling (räim), Barsch, Peipusstint, Zander und Neunauge. Unvergesslich sind die vor dem Räucherofen verbrachten milden Sommerabende und -nächte. Der geräucherte, getrocknete und luftgetrocknete Fisch hat immer zu der Lieblingsnahrung der Esten gehört.





Luftgetrocknete Peipustinte

Gesalzene und  
luftgetrocknete Fische

Geräucherte Scholle

## *Fischkonserven*

Die meisten der in Estland gefangenen Fische sind nicht groß, aber aus ihnen lässt sich mit Hilfe eines guten Rezeptes ein recht appetitlicher Imbiss zubereiten. Gewürzte kleine Strömlinge, im Öl gebratene Strömlinge oder Sprotten, die an eine Schlange erinnernden Neunaugen – sie alle gehören auf den Speisezettel eines Esten.



Strömlingsrollen

Neunaugen in Marinade

Strömlinge in Marinade

Sprotten

Tallinner gewürzte Strömlinge



## *Naturhonig*

In Estland gibt es viele natürliche Sammelgebiete mit allerei Heilpflanzen. Der von den estnischen Heidekrautwiesen, Mooren und Sümpfen gesammelte Honig ist einmalig, wirklich ein Honig von ausgezeichneter Qualität!





Honigmixe

Waldblütenhonig

Biohonig

Heidekrauthonig

